„Zdrowy tryb życia, sport to zdrowie, zapobieganie otyłości – zajęcia z pielęgniarką” **[1]**

Dnia 23 stycznia odbyło się w naszym przedszkolu spotkanie z panią pielęgniarką, która rozmawiała z dziećmi na temat zdrowego odżywiania się. Dzieci dowiedziały się, które spożywane produkty wpływają pozytywnie na stan zdrowia, co to jest otyłość oraz jak jej zapobiegać. Przedszkolaki wiedzą, że prawidłowo jest spożywać 5 posiłków dziennie bogate w warzywa i owoce, a ubogie w tłuszcz, natomiast słodycze jedynie okazjonalnie. Pani pielęgniarka zwróciła także uwagę, że dzieci powinny się dużo ruszać, bo sport to zdrowie. Na zakończenie zaprezentowała piramidę żywności, a dzieci złożyły obietnicę, że będą rzadziej odwiedzać mcDonalda.

Izabela Gramont













Source URL:
https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/%E2%80%9Ezdrowy-tryb-%C5%BCycia-sport-zdrowie-zapobieganie-oty%C5%82o%C5%9Bci-%E2%80%93-zaj%C4%99cia-z-piel%C4%99gniark%C4%85%E2%80%9D

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/%E2%80%9Ezdrowy-tryb-%C5%BCycia-sport-zdrowie-zapobieganie-oty%C5%82o%C5%9Bci-%E2%80%93-zaj%C4%99cia-z-piel%C4%99gniark%C4%85%E2%80%9D